

# Unser Programm:

**Ab Januar 2023 in Muhr am See:**

## Prävention:

**Bleiben Sie Gesund mit diesen Angeboten!**

### Präventives Ausdauertraining: \*

- **Fit und gesund for ever(-ybody), Montag 18 Uhr, Freitag 8:00 Uhr**

Ausdauer- Krafttraining zum Ausgleich einseitiger Bewegungsabläufe im Alltag und bei Fehlhaltungen, mit einfachen Übungen mehr Stabilität im Rücken erhalten

- **Fit und gesund mit Schwung, Montag 8:45 Uhr, Mittwoch 10 Uhr**

Funktionelles Ganzkörpertraining, Einsatz spezieller, gefüllter **Togu - Brasils**.  
Trainiert die Tiefenmuskulatur, v.a. wirksam bei Rückenbeschwerden.

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: \*

- **Muskelkorsett- Präventive Fitness, Mo 16 Uhr, Mi 15 Uhr**

Erlernen von Mobilisations-, Bewegungs- u. neuartigen Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule. **Starker Rücken**.

### Gesundheitstraining: \*

- **Pilates:, Freitag 9 Uhr + 11 Uhr**

Ganzheitlich, nachhaltig wirksame Trainingsmethode, wodurch die stabilisierende Muskulatur gekräftigt wird.

### Spiralmuskeltraining

-> als Rehasport mit ärztlicher Verordnung

**laufend**

*\* Diese Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt*

### Rehabilitationssport:

Ihre Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft in Muhr am See bietet Ihnen die Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun!

Kommen Sie mit der Verordnung für Rehasport von Ihrem Arzt zu uns und lassen sich über unsere Rehasport Angebote beraten.

### Breitensport:

Fitness-/Skigymnastik, Kegeln, Radwandern, Walking, integratives Kanufahren

**Stand: 09.01.2023**

# Reha-Vital-Sport-Gemeinschaft e.V. Abteilung Muhr am See



Rehabilitations-, Präventions-,  
Inklusions- und Behindertensport  
Sportabzeichen Abnahme



Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

Koordinatorin für die Abteilung Muhr am See

Andrea Hofmeier

Bahnhofstr. 26 c

91735 Muhr am See

Telefon: 09831-8849585

Mail: [andrea.hofmeier@t-online.de](mailto:andrea.hofmeier@t-online.de)

## Wochenplan der RVSG Muhr am See

| Montag  | Dienstag                              | Mittwoch   | Donnerstag                                | Freitag   | Samstag |
|---|---------------------------------------|--|---|---|---------|
| Fit und gesund mit Schwung - Brasils *<br>8:45-9:45Uhr            | Rehasport<br>9:00-10:00 Uhr           |  | Rehasport<br>9:00-10:00 Uhr               | Fit und Gesund for ever(ybody)*<br>8:00-9:00 Uhr    |         |
| Spiralmuskel-Rehasport<br>10:00-11:00 Uhr                         | Pilates-Rehasport<br>10:00 -11:00 Uhr | Rehasport-Outdoor-Brasils<br>10:00-11:00 Uhr*                                      | Spiralmuskel-Rehasport<br>10:00-11:00 Uhr | Pilates (Anfänger)*<br>9:00 -10:00 Uhr<br>11-12 Uhr |         |
|   |                                       |  |   | Rehasport<br>10:00-11:00 Uhr                        |         |
|   |                                       |  |   | Rehasport<br>11:00-12:00 Uhr                        |         |
|   |                                       |  |   |   |         |
|   |                                       |  |   |   |         |
| Rehasport Muskelkorsett<br>Präventive Fitness*<br>16:00-17:00 Uhr |                                       | Rehasport leicht<br>14:00 – 15:00 Uhr  | Kajak- Training<br>16:00 – 18:00          |   |         |
| Spiralmuskel-Rehasport<br>17:00-18:00 Uhr                         | Kegeln<br>17:00-19:00 Uhr             | Rehasport leicht<br>15:00 – 16:00 Uhr  | Rehasport<br>17:30-18:30 Uhr              | Radfahren<br>18:00 – 19:00 Uhr                      |         |
| Fit und Gesund for ever(ybody)*<br>18:00-19:00 Uhr                | Rehasport<br>17:30-18:30 Uhr          | Rehasport Muskelkorsett<br>Präventive Fitness*<br>15:00-16:00 Uhr                  | Rehasport<br>18:30-19:30 Uhr              |   |         |
|   |                                       | Spiralmuskel-Rehasport<br>16:00-17:00 Uhr  |   |   |         |

Ihre Gesundheit liegt uns am  !!!



### UNSERE SPORTSTÄTTEN

Schützenhaus  
Muhr am See  
Neuer Weg 8

Turnhalle  
Grundschule  
Muhr am See  
Neuenmuhurer Weg

Physiopraxis Horn  
Muhr am See  
Industriestraße 2

Kegelbahn  
DJK Wolframs-  
Eschenbach

Outdoor  
Je nach Wetterlage

Home - Telesport

Stand: 18.01.2023